

## INTISARI

### Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Kelas 3 SMP

Negeri 4 Gamping Sleman Yogyakarta

Sulianti<sup>1</sup>, Sri Subiyatun<sup>2</sup>, Esti Nurwanti<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** Kecemasan merupakan gejala yang paling sering terjadi pada remaja dan sangat mencolok pada peristiwa *menarche* yang kemudian diperkuat dengan adanya keinginan menolak proses fisiologis tersebut. Gejala yang timbul saat *menarche* merupakan peristiwa mengejutkan bagi remaja yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal tersebut timbul jika mereka belum benar-benar tahu tentang menstruasi maupun penatalaksanaannya. Pemberian informasi tentang menstruasi melalui penyuluhan merupakan salah satu cara untuk mengatasi gejala-gejala gangguan psikologis yang muncul saat menghadapi *menarche*.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

**Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment* dengan *design one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas 3 SMP Negeri 4 Gamping yang sudah menstruasi sebanyak 87 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan menggunakan uji paired t-test.

**Hasil:** Hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum penyuluhan adalah 30,02. Namun, setelah dilakukan penyuluhan rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 23,6. Hasil uji statistik terdapat pengaruh penyuluhan terhadap tingkat kecemasan pada siswi dengan nilai p-value sebesar 0,00 ( $< 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang menstruasi dengan tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

**Kata kunci:** Penyuluhan tentang menstruasi, tingkat kecemasan dan *menarche*.